

E-SPORT HÅNDBOK

Utarbeidet av Norges E-sportforbund

**Versjon 1.0 er gyldig til 31.05.2021. Etter dette vil det ligge
ny versjon på e-sportforbundet.no**

HVORDAN STARTE ET E-SPORT TILBUD

I ET EKSISTERENDE IDRETTLAG

SOM EN FRITTSTÅENDE E-SPORTKLUBB

ELLER PÅ FRITIDSKLUBBEN OG UNGDOMSHUSET

INNHOOLD

FORORD	2
OM NORGES E-SPORTFORBUND	4
OM DATASPILL	5
BEHOVET FOR MØTEPLASSER	6
OM E-SPORT	7
HVORFOR STARTE OPP MED E-SPORT AKTIVITET?	9
SPØRSMÅL FØR MAN SETTER I GANG	10
E-SPORT SOM NY GRUPPE I EKSISTERENDE IDRETTLAG	12
E-SPORT ORGANISERT I FRITTSTÅENDE E-SPORTKLUBB	13
E-SPORT PÅ FRITIDSKLUBBEN ELLER UNGDOMSHUSET	15
FYSISK OG DIGITALT	16
UTSTYR	18
LOKALER	20
SPILL OG ALDERSGRENSER	22
ORGANISERING AV AKTIVITETEN	24
LÆR OPP FORESATTE	25
ANBEFALTE REGLER I KLUBBEN	26
EKSEMPEL PÅ REGLER I KLUBBEN	27
NORGES E-SPORTFORBUND SINE FAIR PLAY REGLER	29
BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT FRA NIF	30
SØKE STØTTE	32

FORORD

Denne håndboken er utarbeidet av Norges E-sportforbund for å gi svar på noen grunnleggende spørsmålene knyttet til hvordan man starter opp et e-sport tilbud i et eksisterende idrettslag, som en frittstående e-sportklubb, på fritidsklubben eller ungdomshuset, og vil i all hovedsak være rettet mot barn og unge. Håndboken kan også anvendes for de som ønsker å starte eller å videreutvikle et tilbud for voksne.

Håndboken tar utgangspunkt i ulike rapporter og undersøkelser om e-sport, samt erfaringer og kompetanse innhentet fra ulike deler av e-sport miljøet.

Norges E-sportforbund tilbyr gratis veiledning i forbindelse med oppstart og drift av en e-sportklubb til våre medlemsklubber, og ønsker du bistand så send en mail til post@nesf.no med emnefelt "veiledning".

I denne håndboken vil du få ulike praktiske råd og tips til hvordan man starter opp med et e-sport tilbud.

Norges E-sportforbund jobber kontinuerlig med å skape gode rammebetingelser for e-sporten i Norge.

OM NORGES E-SPORTFORBUND

Forbundets formål er å fremme e-sporten i Norge, og representere idretten internasjonalt. Forbundet skal være en positiv verdiskaper for individ og samfunn og dermed styrke sin posisjon som folkebevegelse og drivkraft i samfunnet. Arbeidet i forbundet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd, og all idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Forbundet er basert på frivillig ikke-kommersiell virksomhet, og er religiøst og partipolitisk uavhengig. Forbundet skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å delta i e-sport aktivitet ut fra sine ønsker og behov.

Norges E-sportforbund er medlem av det Europeiske E-sportforbundet (EEF) med sine 23 medlemsland, og medlem av det Internasjonale E-sportforbundet (IESF) som i dag har 98 medlemsland.

OM DATASPILL

"Begrepet dataspill inkluderer i en stor variasjon i både uttrykk, aktiviteter og plattformer. Dataspill er interaktive og digitale opplevelser hvor spilleren prøver å løse utfordringer og oppgaver innenfor spilllets rammer. Noen spill er tradisjonelle, andre mer eksperimentelle. Noen spill er enkle og intuitive, mens andre er mer komplekse og krevende. Spilleren kan spille alene eller tusenvis kan spille mot hverandre over internett. Dataspill er både underholdning og opplevelser. Det er en kulturform som kan oppmuntre til kreativitet, nysgjerrighet, samarbeid, læring og planlegging. Videre kan spill være både lek og meningsbærende innhold, og tilby fellesskap og en arena for sosial interaksjon. De primære plattformene for spill er pc, spillkonsoll, nettbrett og mobiltelefon. "

- Kulturdepartementets *Dataspillstrategi (2020-2022)*

BEHOVET FOR MØTEPLASSER

Medietilsynets «Barn og medier-undersøkelse»¹ fra 2020 viser at 96% av alle gutter og 76% av alle jenter mellom 9-18 år spiller en eller annen form for dataspill og at dataspill er den raskest voksende fritidsinteressen blant barn og ungdom i dag.

*Dataspillstrategien*² understreker viktigheten av fysiske møteplasser for datainteresserte ungdom og oppfordrer kommuner og andre aktører som eier eller driver egnede lokaler, til å legge til rette for disse møteplassene.

Prosjektet *Møteplass datakultur*³ hadde som mål å finne ut hvordan ikke-kommersielle aktører kan tilrettelegge for bedre møteplasser for datakultur, med utgangspunkt i ungdoms ønsker og behov. Rapporten viser til at det er behov for å skape flere møteplasser hvor ungdom kan møtes og spille sammen med andre, for eksempel ved å tilrettelegge for aktivitetsklubber som har dataspillkvelder og fritidsklubber som oppretter e-sportlag. Ungdommene er tydelige på at de ønsker et gaming tilbud i kombinasjon med andre aktiviteter og de trekker frem medvirkning som en forutsetning for å lykkes med utvikling av gode møteplasser for dataspillinteressert ungdom.

1. *Medietilsynet (2020). Barn og medier 2020*
2. *Kulturdepartementet (2019): Spillerom. Dataspillstrategi 2020-2022*
3. *Rapport Møteplass datakultur 2020. (Ungdom og Fritid, UKM, KANDU og Tverga)*

OM E-SPORT

"E-sport (elektronisk sport) er en kompetitiv sport hvor utøveren bruker deres fysiske og mentale ferdigheter til å konkurrere i forskjellige spill i en virtuell, elektronisk omgivelse"

- *Det Internasjonale E-sportforbundet*

"E-sport inneholder en bred variasjon av spill, og spillene deles gjerne inn i fire kategorier: Taktiske spill, strategiske spill, sportsspill og slåssespill."

TACTICAL SHOOTERS

Spill hvor utøveren konkurrerer med et lag for å sikre objektiver og slå ut det andre laget.

Eksempel på spill: Counter-Strike, Call of Duty og Overwatch

MOBA

Strategisk spill hvor utøveren konkurrerer med et lag for å ødelegge motstanderlagets base.

Eksempel på spill: League of Legends, Dota 2.

SPORTS SIM

Virtuelt simuleringsspill av eksisterende idretter som fotball, ishockey, basketball, sykling osv.

Eksempel på spill: FIFA, PES, NHL.

FIGHTING

Slåssespill hvor to utøvere konkurrerer og utnytter egne ferdigheter for å vinne over motstanderen.

Eksempel på spill: Street Fighter, Tekken.



Første gang NESF deltok på World Championship i Korea i 2010

Les mer om den internasjonale e-sporten på ie-sf.org

HVORFOR STARTE OPP MED E-SPORT AKTIVITET?

- Dataspill er en stor og viktig fritidssyssele for barn og unge.
- Den store majoriteten spiller i dag ofte uorganisert og uten gode rammer.
- Organisering av en hobby mange gutter og jenter bedriver.
- Møte barne- ungdomskulturen.
- Øke forståelse og aksept for sporten.
- Ta samfunnsansvar.
- Etablere viktige verdier som god sportsånd, samarbeid og lagfølelse

E-sport er i stadig vekst både nasjonalt og internasjonalt, og interessen vokser blant barn og ungdom.

Flere ønsker å bli bedre på spillet de spiller, og å finne et sted et hvor man kan få utvikle potensialet sitt.

Dette ønsker Norges E-sportforbund å legge til rette for, og vi har derfor satt sammen denne håndboken som kan gi deg en pekepinn på hva som skal til for å komme i gang med en e-sportklubb.

SPØRSMÅL FØR MAN SETTER I GANG

- **Hva ønsker vi å oppnå?**
- **Hvilke ambisjoner har vi?**
- **Hvem ønsker vi at tilbudet skal være for?**
- **Hvilke ressurser og hva slags utstyr har vi eller trenger vi?**
- **Hvilken kompetanse og erfaring kan vi støtte oss på?**

Det er viktig at man har gjort seg opp noen tanker om satsingen før man setter i gang, og at man har definert noen mål og retninger med satsningen. Kravene eller tilbudet kan variere mye ut ifra hva målet med satsingen er. Noen satser på e-sport som en sosial aktivitet og samlingsarena, mens andre ønsker å legge til rette for at utøverne kan bli så gode som mulig.

E-sport er også mye mer enn bare utøverne, så det kan også være lurt å tenke over hvilke andre roller man ønsker å ha fokus på herunder: Trenere, castere/kommentatorer, lagkapteiner, observere, dommere, moderatorer osv..

Hvem tilbudet skal være for, hvilket utstyr man har og hvilke ressurspersoner man kan involvere har mye å si for tilbudet. Det er også alltid lurt å undersøke hvilken kompetanse og erfaring man kan hente inn eller tilegne seg for å styrke satsningen.

Vi anbefaler å undersøke hvordan andre klubber og idrettslag organiserer sitt e-sport tilbud. Ta gjerne kontakt med oss i Norges E-sportforbund slik at vi kan sette dere i kontakt med andre medlemsklubber.

E-SPORT SOM NY GRUPPE I EKSISTERENDE IDRETTSLAG

Flere idrettslag i Norge har begynt å satse på e-sport. Det å tilby e-sport kan være en viktig bidragsyter til å både hindre frafall, få medlemsvekst, og øke aktivitetsnivået. Det å tilby e-sport kan også bidra til at disse medlemmene benytter andre tilbud hos idrettslaget.

Det første man bør gjøre er å legge frem et forslag for hovedstyret i idrettslaget for å få fattet et vedtak om at e-sport skal opprettes som en egen gruppe i organisasjonen. Det er deretter viktig å undersøke interessen. Inviter til en temakveld rundt tema e-sport og/eller gjennomfør en kartlegging/interesseundersøkelse med fokus på tilbud og spill. Få så på plass en ressursgruppe (eller eventuelt et styre) som kan være med på å lede, utvikle og organisere e-sport tilbudet. Her er det viktig å få med personer som kan bidra med teknisk kompetanse og forståelse for spillverden. Rekrutter gjerne foreldre/ungdom fra idrettslaget eller lokalmiljøet.

Rapporten Møteplass Datakultur har mange gode tips rundt hva som utgjør en god møteplass for gaming og datakultur. Les mer på: datakultur.org

E-SPORT ORGANISERT I FRITTSTÅENDE E-SPORTKLUBB

De som kun ønsker å drive med e-sport kan etablere en frittstående e-sport klubb. Da må man etablere en organisasjon med et styre som registrerer seg i Brønnøysundregisteret og Frivillighetsregisteret. Da får man et organisasjonsnummer som gjør at man kan søke om å få bank tilgang, grasrottilknytning og mulighet for søke økonomisk støtte.

Lag en uformell oppstartsgruppe på 3-6 personer. Det er disse personene som planlegger og gjør klart slik at klubben kan bli stiftet. Lag så foreningens vedtekter: Vedtektene er de grunnleggende reglene i klubben, og sier hvordan klubben skal drives. Norges E-sportforbund har en vedtektsmal med anbefalte vedtekter på våre hjemmesider. Videre må det holdes et stiftelsesmøte der man bestemmer klubbens formål (hva klubben skal fokusere på), hvem den skal være for, og hvilke lover dere skal ha (vedtekter). På stiftelsesmøtet velges også klubbstyret, aktivitetsplaner og budsjett for kommende periode. Det er også viktig at man velger en person til å skrive protokoll (referat) fra møtet, og at denne protokollen bekreftes av to protokollunderskrivere. Det er disse dokumentene og opplysningene man trenger når man skal registrere klubben i Brønnøysundregisteret og i Frivillighetsregisteret.

Les mer om hvordan man starter en frivillig organisasjon på frivillighetnorge.no

Rapporten Møteplass Datakultur har mange gode tips rundt hva som utgjør en god møteplass for gaming og datakultur. Les mer på: datakultur.org

For å registrere et lag eller en forening må du sende inn samordnet registermelding her:

[Registrere lag eller forening | Brønnøysundregistrene \(brreg.no\)](http://brreg.no)

E-SPORT PÅ FRITIDSKLUBBEN ELLER UNGDOMSHUSET

Undersøkelser fra Ungdom og Fritid viser at fritidsklubbene i dag den største aktøren for møteplasser med gaming og datakultur. 76% av klubbene tilrettelegger for gaming og 46% arrangerer LAN. Dette betyr at rundt 500 klubber som tilrettelegger for gaming aktiviteter og nærmer 300 klubber som arrangerer LAN.

Før man starter opp et e-sport tilbud på fritidsklubben eller ungdomshuset bør man først undersøke interessen blant barn og unge. En nyttig måte å gjøre dette på er å arrangere et LAN (dataspillparty) eller en turnering. Da får man også et innblikk i hvilket nivå barna og ungdommene ligger på og hvilke ressurspersoner man har. Det er viktig å involvere de unge og å legge til rette for medvirkning når det gjelder møteplasser for gaming og datakultur samt etablere et e-sport tilbud.

Søk opp "gaming" på [Ungdom og Fritid sin hjemmeside](#) for inspirasjon og råd.

Rapporten Møteplass Datakultur har mange gode tips rundt hva som utgjør en god møteplass for gaming og datakultur. Les mer på: datakultur.org

FYSISK OG DIGITALT

E-sport er en aktivitet som i stor grad foregår digitalt. Det er likevel både vanlig og gunstig å samles for å spille fysisk i samme rom.

Er man en klubb som har egne lokaler vil det være naturlig å holde treninger, kamper, turneringer osv. der. Man bør likevel ha kjennskap og tilgang til noen digitale verktøy, da mye av selve handlingen vil foregå der.

Spillportaler: De aller fleste spill må man kjøpe, laste ned og starte opp via forskjellige spillportaler som Steam (Counter-Strike), Epic Games (Rocket League og Fortnite), Battle.net (Overwatch), og Riot Games (League of Legends og Valorant)

Kommunikasjonsverktøy: I e-sport må utøverne kommunisere med hverandre digitalt. I den forbindelse brukes i all hovedsak tjenesten Discord. Denne tjenesten kan benyttes både som et kommunikasjonsverktøy mellom utøverne, og som en samlende plattform for informasjon og planlegging. Vi anbefaler alle som ønsker å drive et tilbud innen e-sport å sette seg inn i denne tjenesten. Discord har en aldersgrense på 13 år. For yngre utøvere bør kommunikasjonen skje i nært samarbeid med foresatte.

Norges E-sportforbund har en egen Discord Server der alle kan få med seg hva som skjer av organisert e-sport i Norge, og der medlemsklubber har mulighet til å lage en egen klubbside.

Du kan finne invitasjon til vår Discord Server på vår hjemmeside, samt her <https://discord.gg/He4Wme2NTN>

Streaming: Ofte ønsker man at andre skal ha muligheten til å følge med på en e-sport konkurransene man arrangerer og da kan man streame (strømming: distribusjon av lyd og bilde over internett) dette via en streamingplattform som f.eks Twitch (www.twitch.tv).

Norges E-sportforbund tilbyr gratis veiledning for våre medlemmer rundt spill og aldersgrenser. Send mail til post@nesf.no og merk mailen med "veiledning"

UTSTYR

Det er alltid en fordel for klubben å kjøpe inn noe utstyr selv slik at de som ikke har eget utstyr også kan få et tilbud, og slik at utøverne ikke behøver å ta med sitt eget utstyr frem og tilbake hele tiden. Det er også greit å gjøre en vurdering av om man ønsker at utøverne har eget utstyr som de tar med seg frem og tilbake, f.eks mus, tastatur og headset. Vi anbefaler også å investere i noen bærbare maskiner som kan lånes ut som et inkluderingsiltak og for å bidra til å jevne ut sosioøkonomiske forskjeller.

Rask innføring:

Prosesor: Avgjør hvor kjapp en PC er og hvor raskt den klarer å håndtere krevende oppgaver.

RAM: Jo mer RAM, jo mer arbeidskapasitet.

Harddisk: Påvirker lagringsplass og maskinens arbeidshastighet.

Grafikkort: Viktig for å kunne håndtere mer krevende spill. Nyere spill krever nyere grafikkort.

Utstyr bør minimum inneholde:

- Prosesor: Ryzen 5, Intel i5.
- RAM: 16 GB
- Grafikkort: GTX 1660-Ti / AMD RX 5700XT
- SSD Harddisk: 512 GB
- Skjerm: 24' eller 27' med 144hz

Et godt tips for å velge riktig utstyr er å se på de spillene man ønsker seg opp mot tilsvarende spesifikasjoner på en maskin.

Vi anbefaler at man **minimum** bør ha følgende utstyr ved oppstart:

- 6 stasjonære PC'r
- 2-3 spillkonsoller (Playstation, Xbox og Nintendo Switch)
- Eventuelt 1 VR-brille

Med dette utstyret kan man spille de med de mest benyttede spillene, men man bør velge utstyr avhengig av hvilke spill som man skal spille. F.eks Rocket League (PC), FIFA (Playstation), Overwatch (PC), Super Smash Bros (Nintendo Switch), League of Legends (LoL) (PC) og Counter Strike GO(PC).

Norges E-sportforbund tilbyr gratis veiledning for våre medlemmer rundt spill og aldersgrenser. Send mail til post@nesf.no og merk mailen med "veiledning"

LOKALER

Barn og unge har de har samme forventninger til en fysisk møteplass som til en digital møteplass. Det er viktig at en fysisk møteplass er åpen for alle og at det er et trygt sted der man kan være seg selv.

Hvor idrettslagene eller klubbene har sitt fysiske e-sporttilbud varierer veldig ut ifra hva som er tilgjengelig av plass. Her kan ofte kommunen være en god samarbeidspartner. Det er også mer og mer vanlig at fleridrettshaller inkluderer og tilrettelegger for e-sport. Noen idrettslag, fritidsklubber og ungdomshus har et eget lokale som kan brukes, mens frittstående organisasjoner inngår samarbeid med skole, andre klubber, eller inngår egne leieavtaler. Hvis tilbudet er avhengig av at utstyret settes fram ved bruk og bort igjen etter bruk, bør man ta høyde for hvordan utstyret skal oppbevares. Ellers er det viktig å undersøke om det er godt nok nettverk og rikelig med strømuttak i lokalet, samt rikelig med plass og god ventilasjon.

Hvilken bredbåndshastighet man trenger for å spille vil naturlig nok avhenge av hvor mange som skal bruke internettet samtidig og hva man skal bruke det til. Vi anbefaler minimum 200 Mbit/s til nedlasting og 50 Mbit/s for opplasting. Dersom man bruker nettet til forskjellige og krevende ting samtidig bør man vurdere en hastighet på 500 Mbit/s til nedlasting og 200 Mbit/s for opplasting.

Man bør være tilkoblet via en nettverkskabel for å få den beste spillopplevelsen. Online spilling via WIFI kan medføre

brudd i spillingen da det trådløse nettet er mer utsatt for støy fra frekvenser og begrensninger.

For permanente plasser for pc-spill trenger man et bord pr. spiller med minimum 80cm bredde (på LAN brukes dog 70cm bredde) men helst 120cm. Egne gaming-stoler er å foretrekke, men gode kontorstoler fungerer også. De som spiller konsollspill sitter gjerne sammen i en sofa, i hver sin lenestol eller i en saccosekk ved siden av hverandre. Et møte bord med stoler er hensiktsmessig for ulike gruppediskusjoner og samlinger, gjerne med en projektor på veggen slik at man kan følge med på de som spiller. Skal man gå til anskaffelse av VR-briller for spill må man huske på at det er krav til sikkerhetssone ved bruk på minimum 2,5 meter radius.

Vårt tips er å undersøke nærmiljøet og ta kontakt med lokale krefter. Det er også i stor grad hensiktsmessig å involvere og bruke barn og ungdommens kompetanse ved oppstart, utvikling og drift av et e-sport lokale.

Rapporten Møteplass Datakultur har mange gode tips rundt hva som utgjør en god møteplass for gaming og datakultur. Les mer på: datakultur.org

SPILL OG ALDERSGRENSER



Pan European Game Information utsteder anbefalte alders- grenser for spill i Europa. PEGI-systemet brukes i 30 land. Aldersgrensene er veiledende og følges i noe ulik grad i hvert enkelt land avhengig av spillet.

Dette er de mest populære spillene innenfor e-sport i Norge i 2021 og deres anbefalte aldersgrenser:

- Rocket League - 3år.
- FIFA - 3år.
- Hearthstone - 7år.
- Overwatch - 12år (PC).
- Fortnite - 12år (PC).
- Super Smash Bros -12år.
- League of Legends (LoL) - 12år.
- Valorant - 16år.
- PLAYERUNKNOWN'S BATTLEGROUNDS (PUBG) - 16år.
- Call of Duty: Warzone - 18 år.
- *Counter Strike: Global Offensive (CS:GO)* - 18år.
- Formula 1 (F1) – 3år.

[Les mer om veiledende aldersgrenser på pegi.info](https://www.pegi.info)

www.e-sportforbundet.no

Diskusjonen rundt hvilke aldersgrenser som gjelder for din klubb/lag bør tas lokalt og i samsvar med foresatte. Vi anbefaler å utforme et godkjenningsskjema som foresatte kan signere. Ved noen organiserte turneringer og ligaer kan man søke aldersdispensasjon fra Norges E-sportforbund.

Norges E-sportforbund tilbyr gratis veiledning for våre medlemmer rundt spill og aldersgrenser. Send mail til post@nesf.no og merk mailen med "veiledning"

SJEKK ALDERSMERKINGEN OG VURDER DATASPILL I BRUKSSITUASJONEN



ORGANISERING AV AKTIVITETEN

Det finnes mange forskjellige måter å organisere et e-sporttilbud på. Klubber og lag har stor frihet til å velge selv hvordan de ønsker at tilbudet skal driftes. Vi i Norges E-sportforbund ønsker å spesielt trekke frem to forskjellige metoder som gjerne anvendes.

Sosial møteplass med fokus på medvirkning: Start med åpne gaming kvelder som et tilbud for barn og ungdom. Sett av en kveld enten på lokalet (eller på en digital klubb) slik at man kan droppe innom og spille litt. De som kommer kan selv organisere seg inn i lag og velge type spill fritt. Idrettslaget, fritidsklubber og ungdomshus kan gjerne oppfordre de som er til stede til å også delta på andre tilbud som er tilgjengelig (f.eks. bandøving, håndballtrening, middager, orientering osv.). De som deltar velger også selv om de ønsker å delta i/arrangere turneringer og ligaer, Med denne metoden er barna og ungdommene selv med på å planlegge og styre utviklingen, mens laget/klubben er gode støttespillere.

Treningsfokusert og tilrettelagt opplegg: En annen metode man kan velge å ha fokus på er den mer sportslige delen av e-sport, der det i størst grad legges til rette for å konkurrere i turneringer og ligaer. Her starter man gjerne med å få tak i egne trenere og satser på en styrt treningshverdag for barn og ungdom tilrettelagt for e-sport. De som deltar organiseres under egne lag, og klubben definerer hvilke spill som skal spilles. Det legges gjerne også i stor grad til rette for fysisk aktivitet samt fokus på kosthold, søvn, psykisk helse og egenutvikling.

LÆR OPP FORESATTE

Spør du ungdom, så ønsker de ofte at foreldre og familie viser interesse for det de driver med. Dette gjelder også i E-sport. utfordringer er at foresatte ofte har en tettere forhold til tradisjonell sport, og mange vet ikke hvor de skal starte med e-sport.

Opplæringskveld: Gjennomfør en opplæringskveld med medlemmene, der de er ekspertene og foreldrene blir undervist. Be ungdommen fortelle om «sitt» spill, og hva som er viktig for å være god i spillet. La så foreldrene teste ut spillet under veiledning av ungdommen. Dette gir foresatte en større forståelse av hvilken sport ungdommen bedriver og kan være med å dempe konfliktnivået rundt gaming hjemme.

ANBEFALTE REGLER I KLUBBEN

Vi opplever at det er stor sammenheng mellom barn og unges muligheter for medvirkning og utvikling, og deres forhold til regler og retningslinjer i klubben. Det å behandle utstyret og ikke minst hverandre med respekt kommer ofte naturlig ved at en selv har noe å vinne på at tilbudet fungerer. Om det så er å få være med venner, møte engasjerte voksne, spille for moro skyld eller å få utvikle seg som e-sportutøver.

Det er likevel viktig å ha lagt noen gode grunnleggende regler og retningslinjer for klubben/tilbudet i bunn før man starter opp. Lag gjerne disse sammen med barna og ungdommene. Det er viktig å ha regler både for hvordan eventuelle lokaler og utstyr skal brukes og behandles, og også regler gjeldende oppførsel, språkbruk, tidsbruk, juksing, kosthold, og i vår tid smittevern.

Vi anbefaler også at det skrives en enkel kontrakt som både utøver og eventuelt foresatte kan skrive under på før bruk av tilbudet.

Det kan også være lurt at alle som skal bruke tilbudet først må gjennomgå et enkelt kurs rundt bruk av utstyret.

Det er også viktig å tydeliggjøre hvilket innhold man får laste ned og hvilke sider man kan besøke.

Et godt tips er også å la de eldre og mer erfarne ungdommene hjelpe og veilede de yngre. Støtte og tillit skaper ansvarlige og bevisste ungdommer, som igjen kan bli rollemodeller for andre.

EKSEMPEL PÅ REGLER I KLUBBEN

"REGLER FOR GAMINGROMMET"

- Før du får bruke gamingrommet må du ha gjennomført et raskt introduksjonskurs.
- Alle som bruker gamingrommet skal behandle utstyret med respekt. Det betyr at du også skal rydde etter deg og legge utstyret pent tilbake etter bruk.
- Tidsbruk av pc-ene bestemmes av de voksne og kan variere. Dette gjelder selv om du er "midgame" (er midt i spillet). Planlegg dermed tiden du skal spille sammen med de voksne slik at du slipper å bli avbrutt.
- Bare de voksne kan laste ned innhold på pc-ene (bilder, video og spill osv.) Ønsker du noe på pc-ene; spør en voksen.
- Klubben/laget har kontinuerlig oversikt over nettleserhistorikk og det vil medføre utestengelse fra tilbudet å besøke nettsider med voksent eller ubehagelig innhold.
- Hold banning for deg selv. Ingen liker å være på lag med en som «rager» og er sint. Stygt språk kan føre til utestengelse i en periode.
- Det er ikke lov å spise eller drikke på gamingrommet.

- Husk å logge av hvis du bruker dine personlige kontoer.
- Spillene på pc-ene har en anbefalt aldersgrense. Avtale med foresatte bestemmer hvilke spill du har lov til å spille.

Husk at du kan holdes ansvarlig for skade på utstyr eller for handlinger som skader pc-en maskinvare, programvare eller ytelse.

NORGES E-SPORTFORBUND SINE FAIR PLAY REGLER

Norges E-sportforbund jobber for at e-sport skal foregå i trygge rammer slik at alle får gode spillopplevelser.

Forbundets Fair play regler gjelder for alle uansett rolle eller stilling.

1. Ha respekt for spillets regler, laget ditt og lagkameratene, samt motstanderen.
2. Man skal ikke drive med mobbing, diskriminering, rasisme eller annen støtende oppførsel.
3. Ikke forstyr eller ødelegg for spillerne under turnering og trening.
4. Alle former for cheats, hardware hacks og bevisst utnyttelse av bugs er ikke lov.
5. Ha korrekte og oppdaterte data i profilen.
6. Kampfiksing er strengt forbudt.
7. Bidra til at alle har det gøy med e-sport.
8. Vær villig til å lære bort til andre, husk at alle har vært nybegynnere en gang.
9. Tap og vinn med samme sinn.

BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT FRA NORGES IDRETTSFORBUND

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.

2. Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten.

En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.

3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:

a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.

b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.

c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.

d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.

e) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.

f) Barn til og med det året det fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.

g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.

4. Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person (tillitsvalgt eller ansatt) som er ansvarlig for barneidretten. Se utdypning om barneidrettsansvarlig her.

5. Et særforbund kan gi egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 3 a) og b) og i særlige tilfeller gjøre tilpasninger i aldersgrensen og geografi i 3 c) og d). Reglene skal godkjennes av Idrettsstyret eller den Idrettsstyret gir fullmakt.

6. Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurransereglement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.

Les mer på idrettforbundet.no

SØKE STØTTE

De aller fleste som ønsker å tilby e-sport er avhengige av å skaffe penger til utstyr. Det er også ofte behov for støtte for å kunne lønne ansatte, handle inn premier, tilby servering, kjøpe programvare og spill samt å kunne dekke eventuelle reisekostnader og deltakeravgift. Det finnes muligheter for å få støtte til et e-sporttilbud, men det kan være vanskelig å navigere seg gjennom hvor man burde søke, og ikke minst vite hvordan man kan skrive en god søknad.

Her er våre tips og anbefalinger rundt hvor og hvordan å søke.

Verktøyet tilskuddsportalen.no støttes av rundt 150 kommuner og gjør det enklere for lokale organisasjoner å finne støtteordninger. Ellers anbefaler vi å sjekke ut følgende støtteordninger:

Frifond, Aktiv Ungdom, Sparebankstiftelsen og Gjensidigestiftelsen. Mange kommuner og fylkeskommuner har også støtteordninger lokalt.

Tips til en god søknad:

- Kom tidlig i gang med å planlegge og skrive
- Sett dere godt inn i utlysning/søknadstekst og ta kontakt med de som lyser ut søknaden ved eventuelle spørsmål eller uklarheter.
- Involver barn og ungdom i søknaden.

www.e-sportforbundet.no

- Vær tydelige på hvem som søker, hva dere søker og hvorfor dere søker.
- Undersøk kostnader og regn ut frivillige timer så godt som mulig slik at dere kan vise til et oversiktlig og korrekt regnskap.
- Lag en tydelig plan rundt hva som skal gjøres, hvem som skal gjøre hva og når og hvor ting skal skje.

Både Frifond og Sparebankstiftelsen har gode oppskrifter på hvordan å skrive en god søknad på sine hjemmesider: sparebankstiftelsen.no og frifond.no

SØKE SPONSORER

Det er en stor og voksende interesse for e-sport med gode seertall på både på lineær TV og ikke minst på store videodelingstjenester som Youtube og Twitch. Flere aktører ser muligheter for promotering innen e-sporten og blir dermed relevante som sponsorer.

Dette er våre tips for å skrive gode sponsoravtaler.

Undersøk i forkant: Tenk godt gjennom hva dere ønsker å oppnå med sponsoravtalen, og i hvilken grad avtalen vil påvirke og framstille klubben/laget og dine medlemmer/utøvere. Undersøk slik at avtalen ikke går i konflikt med eventuelle andre avtaler eller regler som kan gjelde klubben/laget.

Vær tydelig og konkret: Vær tydelig i avtalen hvilke regler og krav som gjelder når og hvordan, både ovenfor sponsor og klubben/laget.

Eksklusivitet: Tenk godt gjennom hvilken eksklusivitet du ønsker å gi en sponsor. Vær bevisst på at noen sponsoravtaler kan hindre andre sponsoravtaler. Husk at det kan lages egne avtaler rundt enkelte arrangementer og hendelser.

Terminering/forhandlinger: Skap rom i avtalen slik at begge partene kan si opp og reforhandle punkter i avtalen ved gyldig grunn.

Sponsorkomité. Ved mange sponsorer og muligheter for varierende behov og krav så kan det være lurt å opprette en sponsorkomité.

Norges E-sportforbund kan, ved ønske fra våre medlemsklubber, bistå i forhandlinger, veilede og gi råd rundt sponsoravtaler. Ta kontakt på post@nesf.no

TAKK TIL

Takk til Innlandet fylkeskommune, Lillehammer kommune og Lillehammer regionen, næringslivet i Lillehammer regionen for etableringsstøtte samt Cyberforsvaret for et godt samarbeid.

Du finner oss her:

post@nesf.no

e-sportforbundet.no

facebook.com/NESFno

[@NESFno](https://twitter.com/NESFno)

discord.gg/He4Wme2NTN

twitch.tv/norgesesport

www.e-sportforbundet.no